



Sonrisas saludables para adultos

Los dientes son para toda la vida. Sin embargo, pueden acumularse gérmenes y bacterias en la boca que producen puntos negros blandos en los dientes (caries) y encías enrojecidas e hinchadas que sangran con facilidad (enfermedad de las encías). Estos gérmenes pueden desplazarse a otras partes del cuerpo y afectar otros órganos, como el corazón y los pulmones. Si se cuida bien los dientes y visita a su dentista, mantendrá la salud de su boca y su cuerpo.

Cepílese los dientes todos los días

- Cepílese los dientes luego de las comidas y los bocados, al menos dos veces al día.
- Use pasta dental con flúor. El flúor previene la caries.
- Cepílese los dientes cuidadosamente con un cepillo de cerdas blandas.
- Cepílese los dientes de 3 a 5 minutos cada vez.
- Cambie el cepillo de dientes cada 2 ó 3 meses.
- Cepílese la lengua para reducir el mal aliento.



Use hilo dental una vez al día

- Use el hilo dental para limpiar aquellos rincones que no puede alcanzar con el cepillo.
- Pásese el hilo dental entre los dientes y debajo de las encías para eliminar el sarro.
- Proceda con suavidad para no lastimarse las encías.

No fume

Si es fumador o masca tabaco, deje de hacerlo para reducir el riesgo de sufrir cánceres de boca, dientes amarillentos, mal aliento y otros problemas. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar o consumir tabaco.

Coma alimentos saludables

- Ingiera alimentos saludables como frutas y vegetales frescos, queso, yogur y leche para mantener la buena salud de su boca.
- Limite el consumo de sodas (gaseosas) y otros alimentos azucarados que puedan pegarse a los dientes.

Vea a su dentista dos veces al año

¡No espere a sentir un dolor de muelas para ver al dentista! Es posible que sus dientes corran peligro mucho antes de que se dé cuenta. Hable con su dentista sobre su salud y estilo de vida en general, incluyendo:

- Si tiene diabetes u otras enfermedades crónicas.
- Si juega deportes de choque o de contacto.
- Si aprieta o rechina los dientes.
- Si le suena o cruje la mandíbula al bostezar o masticar.

Si tiene alguna pregunta, no dude en consultar a su dentista.